令和８年１１月グループエクササイズ予定表

ナチュラルメディカル株式会社
TEL：0257-21-1625
http://e-shisei.jp

月	火	水	木	金	土	日
2 10:00～11:00 ①やさしいピラティス ★桐生 11:30～12:30 ②チャレンジピラティス ★★桐生 14:00～15:00 ヨガベーシック ★井上	**3** 10:00～11:15 ①動けるカラダ作り （75分） 内山 13:00～14:00 ②動けるカラダ作り （60分） 内山 14:00～15:00 姿勢改善エクササイズ 丸山	**4** 10:30～11:30 ステップ運動 （シューズなし） ★内山 14:00～14:45 腰痛体操 水野 17:45～18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45～19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山	**5** 10:00～11:15 イスを使った全身運動 （75分） 内山	**6** 10:00～11:15 ①50歳からのトレーニング （75分） 内山 14:00～15:00 リフレッシュエクササイズ ★内山 17:30～18:00 スローストレッチ 水野 18:45～19:45 ヨガベーシック ★井上	**7** 10:00～11:15 ②50歳からのトレーニング （75分） 内山 14:00～15:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山 プログラムのみ 行いますので、 留守番電話での 対応となります。	お名前 （フルネーム） 様 ご予約 受付 開始時間 令和8年11月分10月20(火)9時30分から 令和8年12月分11月20(金)9時30分から TEL 21-1625 FAX 47-7211 ※FAXで提出される方は、油性マジックか濃いペンで記入下さい
9 10:00～11:00 ①やさしいピラティス ★桐生 11:30～12:30 ②チャレンジピラティス ★★桐生 14:00～15:00 ヨガベーシック ★井上	**10** 10:00～11:15 ①動けるカラダ作り （75分） 内山 13:00～14:00 ②動けるカラダ作り （60分） 内山 14:30～15:15 代謝促進トレーニング ★水野 17:30～18:00 50歳からのトレーニング 内山 18:45～19:45 動けるカラダ作り 内山	**11** 10:30～11:30 ステップ運動 （シューズなし） ★内山 誠に申し訳ありません 12:00～14:30 マシンのご利用も お休みさせて頂きます 17:45～18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45～19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山	**12** 10:00～11:00 らくらく有酸素運動 （シューズあり） 内山 13:00～14:00 美姿勢ボディメイク 桐生	**13** 10:00～11:15 ①50歳からのトレーニング （75分） 内山 14:00～15:00 リフレッシュエクササイズ ★内山 17:30～18:00 スローストレッチ 水野 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上	**14** 10:00～11:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山 14:00～15:15 チャレンジエアロ &ストレッチ（75分） ★～★★内山	
16 10:00～11:00 ①やさしいピラティス ★桐生 11:30～12:30 ②チャレンジピラティス ★★桐生 14:00～15:00 ヨガベーシック ★井上	**17** 10:00～11:15 ①動けるカラダ作り （75分） 内山 13:00～14:00 ②動けるカラダ作り （60分） 内山 14:30～15:15 代謝促進トレーニング ★水野 17:30～18:00 50歳からのトレーニング 内山 18:45～19:45 体幹トレーニング ★内山	**18** 10:30～11:30 ステップ運動 （シューズなし） ★内山 14:00～14:45 腰痛体操 水野 17:45～18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45～19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山	**19**	**20** 10:00～11:15 ①50歳からのトレーニング （75分） 内山 14:00～15:00 リフレッシュエクササイズ ★内山 17:30～18:00 スローストレッチ 水野 18:45～19:45 ヨガベーシック ★井上	**21** 10:00～11:15 ②50歳からのトレーニング （75分） 内山 14:00～15:00 11月限定プログラム かおピラレッスン 岩崎　薫	
23 店休日	**24** 10:00～11:15 ①動けるカラダ作り （75分） 内山 13:00～14:00 ②動けるカラダ作り （60分） 内山 14:30～15:15 代謝促進トレーニング ★水野 17:30～18:00 50歳からのトレーニング 内山 18:45～19:45 動けるカラダ作り 内山	**25** 10:30～11:30 ステップ運動 （シューズなし） ★内山 14:00～14:45 腰痛体操 水野 17:45～18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45～19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山	**26** 10:00～11:00 らくらく有酸素運動 （シューズあり） 内山 プログラムのみ 行いますので、 留守番電話での 対応となります。	**27** 10:00～11:15 ①50歳からのトレーニング （75分） 内山 14:00～15:00 リフレッシュエクササイズ ★内山 17:30～18:00 スローストレッチ 水野 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上	**28** 10:00～11:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山 14:00～15:15 チャレンジエアロ &ストレッチ（75分） ★～★★内山	
30 10:00～11:00 ①やさしいピラティス ★桐生 11:30～12:30 ②チャレンジピラティス ★★桐生 14:00～15:00 ヨガベーシック ★井上				今年もヨガパンツのみ 入荷となります！ 迷ったら試着 意外な柄が似合うかも！ 柄　￥7,700 無地　￥6,600		受付NO

※　受付開始時間前の提出やFAXは、受付NOが遅くなりますのでご了承くださいませ。